

حمية الأنيميا المنجلية

الأنيميا المنجلية :

هي من أشهر أمراض الدم الوراثية والتي تصيب كريات الدم الحمراء وتسبب تكسر هذه الخلايا مما يؤدي إلى فقر الدم أو بعبارة أخرى هي اختلال تركيبة الهيموجلوبين الطبيعية في الجسم فلا يعد قادراً على نقل الاكسجين بشكل كاف للخلايا فتحدث المضاعفات والآلآم ويكون الشخص أقل قدرة على القيام بالمجهود البدني لعدم كفاية الأكسجين .

والغذاء المتوازن مهم للمصابين بالأنيميا المنجلية لتعويض تكسر خلايا الدم إلا أن دوره ثانوي وليس له علاقة بالإصابة بالمرض .

أعراض المرض :

- ضعف عام وشعور بالتعب والإجهاد عند بذل أي مجهود وتزيد الأعراض عندما تقل نسبة حمض الفوليك في الدم وفي حال عدم تناول سوائل كافية .
- الآم في المفاصل عندما يقل الاكسجين مثل الصعود إلى المناطق الجبلية المرتفعة .

أغذية مفيدة لمرضى المنجلية :

- تناول غذاء صحي متوازن يشتمل على كميات مناسبة من الفواكه والخضار والحبوب .
- تناول الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة ومنها فيتامينات (أ ج هـ) .
- تقليل الأغذية التي تحتوي على فيتامين (ك).
- تناول السوائل بشكل جيد وعدم انتظار العطش مع ضرورة زيادتها في حالات الحمى أو الإسهال أو القئ.
- زيادة السعرات الحرارية فالأطفال المصابين بالمرض يحتاجون إلى زيادة ٢٠٪ من السعرات عن الأطفال الأصحاء وهذه السعرات بالإضافة إلى أهميتها للغذاء المتوازن فإنها مهمة لتلافي ضعف النمو .
- تجنب مسببات السمنة مثل الإفراط في الوجبات السريعة أو قلة الحركة فالبعض وبسبب السمنة يعاني من مشكلة التنفس عند القيام بالجهد الأدنى في حياته اليومية.
- الحرص على تناول الأغذية الغنية بالألياف لتفادي الإمساك .
- زيادة مصادر حمض الفوليك وهو أحد مجموعة فيتامين ب ، وكذلك الأحماض الدهنية من نوع أوميقا ، والمغنيسيوم والزنك وبعض الأعشاب .
- تناول بعض الأدوية المعينة مثل المضاد الحيوي (بنسلين) ودواء حمض الفوليك المقرر من قبل الطبيب المختص وذلك بشكل منتظم ودقيق وعدم التوقف عن ذلك مهما كانت الأسباب إلا بعد الرجوع إلى طبيبك .



نصائح صحية :

- ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم مع الحرص على إعطاء الجسم قسطاً كافياً من الراحة وعدم مزاولة النشاطات المرهقة بشكل كبير .
- المحافظة على تناول حمض الفوليك مع الأدول وعمل تحليل نسبة الهميوجلوبين في الدم بانتظام حسب توجيهات الطبيب المعالج .
- العناية بنظافة الجسم وخاصة الأسنان ومراجعة عيادة الأسنان بانتظام حيث أن أي تسوس للأسنان قد يؤدي إلى التهابات خطيرة.
- يستحسن تدفئة الجسم بارتداء الملابس المناسبة لأن تعرض الجسم للبرد يزيد من معدل تكسر الدم .
- يجب عدم ارتداء الملابس الضيقة لأنها تضغط على الأوعية الدموية مما يؤدي إلى زيادة تكسر الدم .
- تجنب المناطق المرتفعة أو ركوب الطائرات الغير مكيفة الضغط حيث أن قلة نسبة الاوكسجين في هذه الأماكن قد تسبب الآلآم في العظام خاصة وفي بقية أنحاء الجسم عموماً .
- تجنب الضغوط النفسية والبدنية و أحرص على أخذ الراحة الكافية بدنياً ونفسياً .

بعض الأطعمة الغنية بحمض الفوليك:

الملفوف ، البطاطس ، الكبد ، البرتقال ، العنب ، التين ، التفاح ، التمر ، البيض ، الفاصوليا الخضراء ، سمك السلمون، البقوليات والمكسرات ، الخضار الورقية كالسبانخ والبقدونس والنعناع والكزبرة الخضراء .